Những kỳ tích giảm cân khiến ai cũng phải ngỡ ngàng

SHARE:

Việc chăm chỉ tập luyện để giảm cân giúp bạn có được sức khỏe tốt, cơ thể dẻo dai, sảng khoái. Hơn hết là giúp bạn có được thân hình gọn gàng, rắn chắc

Giảm cân đúng khoa học là một quá trình vô cùng cực nhọc, đòi hỏi tính kiên trì cao độ nhưng kết quả mà nó đem lại vô cùng xứng đáng. Bạn không chỉ có thân hình săn chắc gọn gàng mà khuôn mặt cũng gọn gàng, thanh tú hơn.



Những trường hợp giảm cân thành công sẽ giúp bạn có thêm động lực "mài sức" trong phòng tập.

Hơn thế, việc chăm chỉ tập luyện để giảm cân giúp bạn có được sức khỏe tốt, cơ thể dẻo dai, linh hoạt, tinh thần sảng khoái. Tất cả những điều này sẽ thể hiện qua thần sắc của khuôn mặt, làn da... Không chỉ đẹp hơn mà còn khỏe hơn, đó là kết quả của phương pháp giảm cân kết hợp ăn uống lành mạnh cùng tập thể dục chăm chỉ.

Sau quá trình giảm cân, nhiều chị em gây ngạc nhiên nhờ sự biến chuyển tích cực về mặt ngoại hình.









Cặp đôi nóng bỏng hơn nhờgiảm cân đúng cách

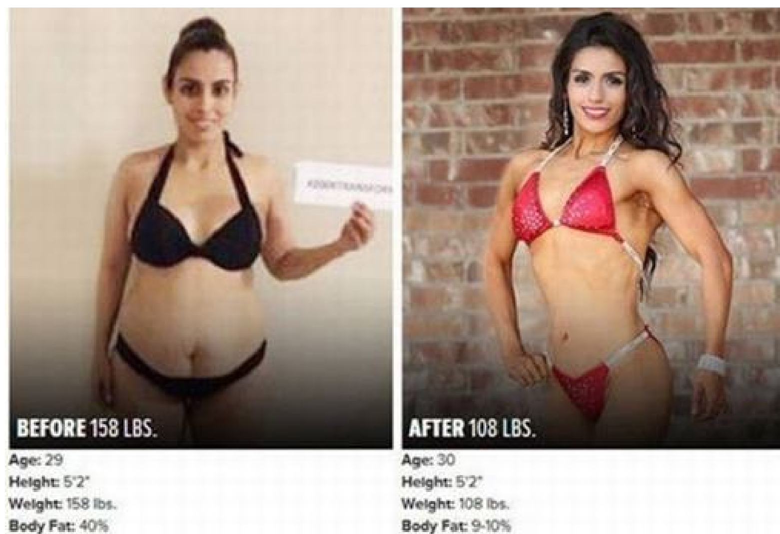








Vóc dáng gợi cảm hơn trông thấy sau khi trút bỏ số mỡ thừa cơ thể

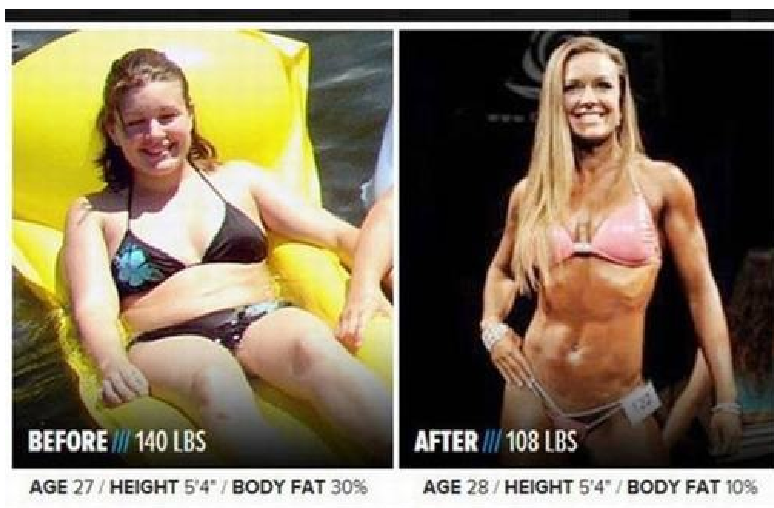



BEFORE 191 LBS.
Age: 25
Height: 5'9"
Weight: 191 lbs.
Body Fat: 32%
AFTER 138 LBS.
Age: 26
Height: 5'9"
Weight: 138 lbs.
Body Fat: 10%


BEFORE 225 LBS.
Age: 24
Height: 5'6"
Weight: 225 lbs.
Body Fat: 38%
AFTER 151 LBS.
Age: 26
Height: 5'6"
Weight: 151 lbs.
Body Fat: 22%


BEFORE 175 LBS.
ge: 19
eight: 5'7"
Veight: 175 lbs.
ody Fat: 25%
AFTER 145 LBS.
Age: 23
Height: 5'7"
Weight: 145 lbs.
Body Fat: 8% (competing)


BEFORE /// 162 LBS
AFTER /// 122 LBS
AGE 17 / HEIGHT 5'5" / BODY FAT 27%
AGE 19 / HEIGHT 5'5" / BODY FAT 11.7%


BEFORE /// 140 LBS
AFTER /// 108 LBS
AGE 27 / HEIGHT 5'4" / BODY FAT 30%
AGE 28 / HEIGHT 5'4" / BODY FAT 10%





NHÃN: Giảm cân

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/nhung-ky-tich-giam-can-khien-ai-cung-phai-ngo-ngang.html

COMMENTS

B À I M Ớ I
N H Ấ T

 N H Ạ C T H Ể H Ì N H

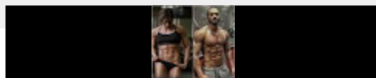
X e m t ấ t

XEM NHIỀU NHẤT



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2

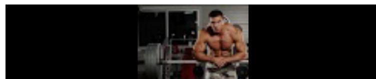


ác ngoạn mục

gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất

  Lợi ích của bài tập chống đẩy cho nữ ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…



hiệu quả nhanh nhất

g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

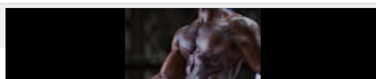
- 1 tháng cho nam tại phòng gym

  Thật sự rất khó cho bạn để đạt được những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…



từ cơ bản tới nâng cao

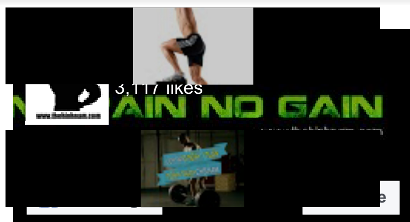
ời đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…

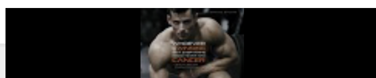


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

PAGE





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->